

自宅で簡単♪ロコモ体操！

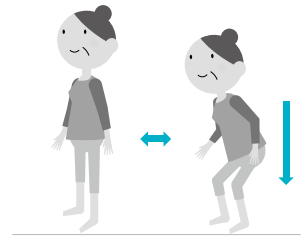
問 福祉課 ☎2124

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出などの機会が減り、体を動かすことが減っていませんか？運動する機会が減ることで運動器が弱り、移動機能が低下した状態のことをロコモティブシンドローム（運動器症候群）といいます。健康的に過ごすため、自宅で簡単にできるロコモ体操を紹介します。

①スクワット

下肢全体の筋力を高めるのに効果的です。

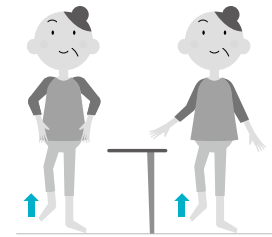
- 肩幅より少し広く足を広げて立ちます。つま先はかかとから30度ほど開きます。
 - 腰を後ろに引きながらゆっくりひざを曲げ、またゆっくり元の姿勢に戻ります。（5秒で下がり、5秒で戻るペースです。）
 - 1セット5～10回を1日1～3セット行いましょう。
- ※ひざは、つま先より前へ出ないようにし、90度以上曲げないようにしましょう。



②片足立ち

バランス能力を高め、足の付け根の骨を強くします。

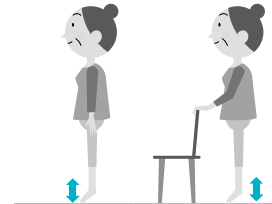
- 両手を腰に当て、片足を床から5～10cm上げて静止し、左右1分間ずつ、1日1～3セット行いましょう。



③かかと上げ

ふくらはぎの筋力アップで転倒予防を目指しましょう。

- 足をやや開いて立ち、かかとをゆっくり上げてゆっくり下げ、1セット10～20回を1日1～3セット行いましょう。



麻しん風しん第二期・高齢者肺炎球菌の 定期予防接種対象者が変わります

令和3年3月31日(水)まで

【麻しん風しん第二期】

☎ 平成26年4月2日から平成27年4月1日生まれのお子さん

接種回数 1回 費 無料



【高齢者肺炎球菌】

☎ 65歳：昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生
70歳：昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生
75歳：昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生
80歳：昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生
85歳：昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生
90歳：昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生
95歳：大正14年4月2日～大正15年4月1日生
100歳：大正9年4月2日～大正10年4月1日生

※すでに成人用肺炎球菌ワクチンを接種した方は受けられません。

接種機会 1回のみ 費 2,500円

新型コロナウイルスの 疑いがある時は…

海外だけでなく、日本でも感染例が多く出ています。このウイルスは飛沫感染や接触感染によりうつるといわれています。

次のいずれかに該当する方は、右記機関にご相談ください。

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

■相談先

- ・24時間対応
新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター
☎0570-783-770
 - ・平日昼間(8:30~17:15)
鴻巣保健所 ☎048-541-0249
 - ・夜間(17:15~翌8:30)
埼玉県救急電話相談 ☎#7119
- ※救急電話相談は新型コロナウイルスに限定した窓口ではありません。

新型コロナウイルス感染予防のために ～家庭内でご注意いただきたいこと～

○こまめに手を洗いましょう

アルコール消毒や石けんで手を洗う習慣をつけ、洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう。

○マスクをつけましょう

マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外すことが大切です。マスクの表面には触れないようにしましょう。

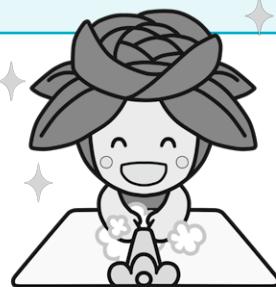
外した後は必ず石けんで手を洗いましょう。

○手で触れる共有部分を消毒しましょう

ドアノブ、手すりなどは薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いてから水拭きしましょう。(漂白剤が手に触れないようにしましょう。)

○換気をしましょう

定期的窓を開け、換気をし、3密(密閉・密集・密接)を防ぎましょう。



埼玉県の救急電話相談・ 緊急医療機関案内

24時間365日

大人や子どもの急な病気・けがに看護師が電話で相談に対応するとともに、お近くの診療可能な医療機関(精神科・歯科を除く)の案内をします。

☎#7119 (NTTのプッシュ回線、携帯電話をご利用の場合)

☎824-4199 (ダイヤル回線・IP電話・PHSをご利用の場合)

※このほか伊奈町消防本部・署☎722-8111でも休日・夜間に診療の受けられる病院の問い合わせに応じます。

埼玉県医療機能情報提供システム [検索](#)

医療機関や薬局の情報を検索できます。対応可能な疾患や手術実績もわかります。



埼玉県AI救急相談

AI(人工知能)を活用し、急な病気やけがの家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式のフリー入力で相談に応じます。

[埼玉県AI救急相談](#) [検索](#)

特徴

- ・利用者の相談内容に基づき、可能性のある症状を案内します。
- ・利用者が選択した症状について、緊急度を判定します。
- ・症状によっては家庭での対処法について利用者に助言します。
- ・スマートフォンからの利用であれば、[埼玉県救急電話相談\(#7119\)](#)や119番への電話が可能です。

